

Lunes

Desayuno



Sándwich de jamón y queso crema

Ingredientes

- 2 rebanada de Pan integral 40kcal
- 2 rebanada de Jamón de pavo
- 2 cucharada cafetera de Queso crema bajo en grasa

Procedimiento

1. Tostar el pan y untar con queso crema.
2. Preparar el sándwich con jamón.

Lunes

Snack 1



Melón con queso cottage y almendras

Ingredientes

- 3/4 de taza de Melón
- 2 cucharada sopera de Queso cottage
- 5 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Lunes

Comida



Filete de pescado con verduras, papa y pasta

Ingredientes

- 1/2 taza de pasta integral cocida
- 1/2 pieza de papa mediana
- 1 taza de mezcla de verduras
- 1 cucharada sopera de salsa alfredo
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 120 gramos de filete de pescado

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar el pescado y las verduras.
2. Cocer la pasta en agua y una vez que esté al dente agregar la salsa Alfredo.
3. Cocer la papa y untar la mantequilla encima.

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 2 piezas de Durazno prisco
- 1 7 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Lunes

Cena



Ingredientes

- 1 1 cucharada de servir de Frijol molido
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

1. Cocer el pollo y desmenuzarlo.
2. Untar los frijoles en el pan tostado y colocar encima el pollo desmenuzado con rebanadas de aguacate.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Espinaca
- 1 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1/4 de pieza de Plátano
- 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete
- 3 cucharadas soperas de Yogurt griego

Procedimiento

1. Rebanar el plátano.
2. Servir con el yogurt griego.
3. Agregar mantequilla de cacahuete.

Martes

Comida



Ingredientes

- 1/2 de taza de Arroz salvaje cocido
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de taza de Champiñón crudo rebanado
- 2 cucharadas sopera de Crema ácida
- 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Cortar el pollo en cubos y cocinarlo.
2. Agregar la crema y champiñones.
3. Acompañar con arroz salvaje.

Martes

Snack 2



Ingredientes

- canela en polvo al gusto
- 1/2 cucharada sopera de queso crema
- 1/2 cucharada cafetera de almendra fileteada
- 1 pieza de pan tostado integral de 50 calorías
- 20 gramos de pera finamente picada

Procedimiento

1. Untar el queso crema sobre el pan.
2. Colocar encima las rebanadas de pera, posteriormente agregar la almendra y canela en polvo al gusto.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 taza de Brocoli
- 1 pieza de Pimiento rojo
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 4 pieza de Papa Cambray
- 30 gramos de Queso Oaxaca

Procedimiento

1. Lavar y cortar los vegetales al gusto En una vaporera poner los vegetales previamente cortados, cocinar 5 a 10 min junto con la mantequilla.
2. Una ves listos pasarlos a un platoondo y espolvorear el queso y dejar que se derrita.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1/2 pieza de Papa
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 2 piezas de Tortillas delgaditas
- 2 piezas de Claras de huevo
- 15 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Una ves listo espolvorear queso y acompañar con tortilla.

Tortilla de papa

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Fruta congelada
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo y un poco de agua.

Helado de fruta natural

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Verduras
- 1 cucharada de servir de Arroz cocido
- 2 cucharadas sopera de Guacamole
- 75 gramos de Carne molida de res
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Preparar la carne molida con las verduras y la papa
2. Servir acompañado de arroz, tortillas y guacamole

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1/4 de taza de Yogur light
- 1/2 pieza de Mango de manila
- 6 piezas de Almendras

Procedimiento

1. Rebanar o licuar la fruta.
2. Agregar el yogurt y las almendras picadas.

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de mezcla de verduras
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Clara de huevo
- 1 cucharada de servir de frijol molido
- 2 piezas de Tortilla de maiz de 20 calorías por pieza
- 11 gramos de Carne de res seca

Procedimiento

1. Cocinar en un sartén antiadherente la carne seca con las verduras y agregar las claras de huevo.
2. Servir en tacos con aguacate y frijoles.

Jueves

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/4 de cucharada cafetera de Aceite
- 1/2 pieza de Papa cocida
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1/4 de taza de Frijol promedio cocido

Procedimiento

1. Picar la papa en cubitos.
2. Poner las papas en un sartén antiadherente y dejar dorar.
3. Cuando estén listas, agregamos las claras de huevo y mezclamos.
4. Acompañamos con frijoles .

Jueves

Snack 1



Ingredientes

- 1/2 taza de mezcla de fruta picada
- 8 piezas de almendras

Procedimiento

1. Rebanar la fruta de tu preferencia y mezclar en un bowl.
2. Agregar almendras picadas o enteras.

Jueves

Comida



Ingredientes

- 1/4 de taza de Arroz cocido
- 77.5 gramos de Aguacate madiano
- 1/2 pieza de Chayote
- 1 pieza de Calabacita alargada cruda
- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 80 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 pieza de Tortilla de maíz

Procedimiento

1. Poner a hervir agua, condimentar y cocinar las verduras.
2. Agregar el pollo desmenuzado y arroz.
3. Acompañar con aguacate y tortilla.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- ▮ 1/4 de taza de Papaya picada
- ▮ 1 1/2 de cucharada cafetera de Amaranto tostado
- ▮ 1 1/2 de cucharada sopera de Queso cottage
- ▮ 2 cucharadas cafetera de Coco rallado

Procedimiento

1. Licuar la papaya con el queso y endulzante permitido (opcional). Agregar un chorrito de agua de ser necesario.
2. Servir frío con toppings de amaranto y coco.

Jueves

Cena



Ingredientes

- ▮ 1 cucharada de servir de Frijoles
- ▮ 1 cucharada sopera de crema
- ▮ 2 piezas de Nopal
- ▮ 15 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles , espolvorear queso y crema.

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- ▮ 1/3 pieza de Aguacate
- ▮ 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- ▮ 54 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Preparar quesadillas y agregarles aguacate.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 1/2 piezas de Galletas María
- 8 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 pieza de Papa
- 1/2 de taza de Mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal
- 1 cucharada cafetera de Mantequilla
- 120 gramos de Filete de pescado
- 2 piezas de Tostada de maíz horneada

Procedimiento

1. Preparar el filete de pescado a la plancha.
2. Acompañar el pescado con puré de papa y mantequilla, verduras y aguacate.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 pieza de Pan tostado integral de menos de 50 calorías
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete

Procedimiento

1. Untar la mantequilla de cacahuete sobre el pan tostado.

Viernes

huevo con salchicha y pan

Cena



Ingredientes

- | 1/4 de pieza de salchicha de pavo
- | 1/2 pieza de manzana
- | 1 pieza de huevo
- | 1 rebanada pan integral

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente colocar la salchicha picada.
2. Posteriormente agregar el huevo y condimentar al gusto.
3. Servir acompañado de pan tostado.
4. Postre: 1/2 manzana.

Sábado

Taquitos de frijol

Desayuno



Ingredientes

- | 1/4 de taza de Frijol molido
- | 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- | 2 rebanada de Jamón de pavo
- | 3 pieza de Tortilla de maíz de 20 calorías

Procedimiento

1. Preparar los tacos con los ingredientes.

Sábado

Palomitas con dip

Snack 1



Ingredientes

- | 13 gramos de Palomitas fat free
- | 32 gramos de Requesón promedio
- | 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Mezclar el guacamole y requesón formando un dip.
2. Servir con palomitas.

Sábado	Fideos de arroz con pollo
Comida	
	Ingredientes 1/2 de taza de Zanahoria picada cruda 1/2 de pieza de Calabacita alargada cruda 50 gramos de Fideos chinos de arroz cocidos 90 gramos de Pechuda de pollo sin pile aplanada 2 cucharadas cafetera de Aceite Procedimiento - Cortar las verduras en julianas. - Calentar un sartén con aceite a fuego medio y saltear las verduras. - Añadir el pollo y dejar cocinar. - Agregar los fideos de arroz previamente cocidos al sartén y mezclar todo. - Condimentar al gusto con ingredientes permitidos.

Sábado	Plátano con queso cottage y almendra
Snack 2	
	Ingredientes 1/3 de pieza de plátano 1 cucharada cafetera de almendra fileteada 2 1/2 cucharadas soperas de queso cottage Procedimiento - Rebanar el plátano, mezclar en un bowl con el queso cottage y adornar con almendra fileteada.

Sábado	Club sandwich
Cena	
	Ingredientes 1 cucharada cafetera de Mayonesa 1 taza de Mezcla de verduras 2 pieza de Pan integral 45 gramos de Milanesa de pollo 1/4 de taza de Fruta picada Procedimiento - Armar el sándwich con la mayonesa, verduras, milanesa de pollo y el pan. - Acompañar con fruta picada.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- ▮ Canela y vainilla al gusto
- ▮ 1/3 taza de Avena
- ▮ 1/2 taza de Manzana verde
- ▮ 7 piezas de Mitades de corazón de nuez
- ▮ 50 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

1. Poner en una olla con agua las hojuelas de avena y canela al gusto.
2. Cuando la avena esté casi lista, agregamos la manzana picada en cuadritos y dejamos que termine su cocción.
3. Servir en un plato acompañado de queso cottage y nuez picada.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- ▮ 3/4 de pieza de Manzana verde
- ▮ 2 cucharadas soperas de Requesón
- ▮ 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Domingo

Comida



Ingredientes

- ▮ 1 1/2 cucharada sopera de Crema
- ▮ 2 cucharada de servir de Lentejas
- ▮ 3 piezas de Tortillas delgaditas
- ▮ 45 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar las lentejas al gusto.
2. Una ves lista escurrirlas y preparar en tacos, espolvorear queso y crema.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 de pieza de Tostada de maíz horneada
- 31 gramos de Quesón promedio
- 1 cucharada sopera de Guacamole

Procedimiento

1. Servir las tostadas con el requesón, guacamole y sal.

Tostada con dip de requesón

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1/4 de taza de Chicharos
- 1/2 rebanada de jamón de pavo
- 1 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 pieza de Huevo

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar la tostada con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chicharos.

Huevos motuleños